

قسم التغذية العلاجية



نظام غذائي



الغذاء الصحي

الغذاء الصحي المتوازن هو الذي يمد الجسم بجميع ما يلزمه أو يحتاجه من المواد الغذائية الأساسية مثل: البروتينات، والنشويات، والدهون، والأملاح المعدنية، إضافة إلى كمية كافية من الماء لضمان استمرار الحياة بشكل سليم.
وتختلف حاجة الجسم إلى السعرات الحرارية باختلاف العمر، والطول، والوزن، وطبيعة العمل، والجهد اليومي الذي يبذله الفرد، وبشكل عام يحتاج الرجال إلى سعرات حرارية أكثر من النساء في نفس العمر والطول والوزن، كما أن الأشخاص الذين يقومون بأعمال مكتبية يحتاجون إلى سعرات حرارية أقل من العمال الذين يمارسون أعمالاً شاقة كعمّال البناء؛ لذلك على الفرد أن يتبع النظام الغذائي الأنسب له، وأن لا يتبع برنامج غذائي وضع لغيره.

١٣٠٠ سعر حراري

١٧٤ جم كربوهيدرات
٦٨ جم بروتين
٣٥ جم دهون

اليوم الأول

-الفطور :

- ١ كوب حليب قليل الدسم بدون سكر
- ١ حبة بيضة مسلوقة
- ١ صامولي أسمر أو أبيض
- ١ حبة برتقال

-الغداء :

- ٦٠ جم دجاج بدون جلد مشوي أو مسلوق أو مطبوخ
- $\frac{٢}{٣}$ كوب (٦- ٨ ملاعق كبيرة) أرز كبسة
- ١ حبة كمثرى أو شريحتان رفيعتان من البطيخ الأحمر
- $\frac{١}{٢}$ كوب خضار مطبوخة بدون زيت
- ١ كوب سلطة خضراء (مع عصير ليمون+ فلفل أسود) حسب الرغبة
- ١ ملعقة شاي صغيرة زيت للطبخ أو زيت زيتون للسلطة أو ١ ملعقة شاي صغيرة مايونيز أو ١ ملعقة كبيرة مايونيز لايت

-العشاء :

- ١ كوب زبادي قليل الدسم
- ٣٠ جم لحم مفرومة بدون شحم
- ١ كوب (٦- ٨ ملاعق كبيرة) معكرونة
- ١ شريحة شمام
- ١ كوب سلطة خضراء (مع عصير ليمون+ فلفل أسود) حسب الرغبة

يمكن استبدال أي حبة فاكهة بنصف كأس من العصير غير المحلى

اليوم الثاني

–الفطور :

- ١ كوب حليب قليل الدسم
- ١ شريحة جبن قليلة الدسم
- ٢ شريحة توست أسمر أو أبيض
- ٣ حبات تمر

–الغداء :

- ٦٠ جم لحم أوصال بدون شحم
- ٢/٣ كوب (٦- ٨ ملاعق كبيرة) جريش
- ١/٢ حبة رمان
- ١/٢ كوب خضار مطبوخة بدون زيت
- ١ كوب سلطة خضراء (مع عصير ليمون+ فلفل أسود) حسب الرغبة
- ١ ملعقة شاي صغيرة زيت للطبخ أو زيت زيتون للسلطة أو ١ ملعقة شاي صغيرة مايونيز أو ١ ملعقة كبيرة مايونيز لايت

–العشاء :

- ١ كوب زبادي قليل الدسم
- ٢ حبة بطاطس صغيرة مشوي أو مسلوق
- ٣٠ جم شيش طاووق
- ٣/٤ كوب أناناس
- ١/٢ كوب خضار مطبوخة بدون زيت

أي حبة فاكهة بنصف كأس من العصير غير المحلى

اليوم الثالث

–الفطور :

- ١ كوب حليب قليل الدسم
- ٣٠ جم جبن قريش
- $\frac{٣}{٤}$ كوب رقائق الذرة (كورن فليكس)
- ١ شريحة توست أسمر أو أبيض
- $\frac{١}{٢}$ حبة مانجو

–الغداء :

- ٦٠ جم سمك بدون زيت مشوي
- $\frac{٢}{٣}$ كوب (٦- ٨ ملاعق كبيرة) أرز أبيض
- ١ حبة كيوي
- $\frac{١}{٢}$ كوب خضار مطبوخة بدون زيت
- ١ كوب سلطة خضراء (مع عصير ليمون+ فلفل أسود) حسب الرغبة
- ١ ملعقة شاي صغيرة زيت للطبخ أو زيت زيتون للسلطة أو ١ ملعقة شاي صغيرة مايونيز أو ١ ملعقة كبيرة مايونيز لايت

–العشاء :

- ١ كوب لبن قليل الدسم
- ٣٠ غم لحم أوصال بدون شحم
- $\frac{١}{٢}$ رغيف خبز كبير أسمر أو أبيض
- ٢ حبة يوسف أفندي
- ١ كوب سلطة خضراء (مع عصير ليمون+ فلفل أسود) حسب الرغبة

يمكن استبدال أي حبة فاكهة بنصف كأس من العصير غير المحلى

اليوم الرابع

–الفطور :

- ١ كوب حليب قليل الدسم
- ٣٠ جم جبنة فيتا
- ½ كوب فول
- ¼ رغيف خبز كبير أسمر أو أبيض
- ١ حبة موز صغيرة أو ½ حبة موز كبيرة

–الغداء :

- ٦٠ جم دجاج مشوي أو مسلوق بدون جلد
- ⅔ كوب (٦- ٨ ملاعق كبيرة) أرز برياني
- ١ حبة خوخ
- ½ كوب خضار مطبوخة بدون زيت
- ١ كوب سلطة خضراء (مع عصير ليمون+ فلفل أسود) حسب الرغبة
- ١ ملعقة شاي صغيرة زيت للطبخ أو زيت زيتون للسلطة أو ١ ملعقة شاي صغيرة مايونيز أو ١ ملعقة كبيرة مايونيز لايت

–العشاء :

- ١ كوب زبادي قليل الدسم
- ٢ شريحة جبن قليل الدسم
- ½ رغيف خبز كبير أسمر أو أبيض
- ١٢ حبة كرز
- ½ كوب خضار مطبوخة بدون زيت

يمكن استبدال أي حبة فاكهة بنصف كأس من العصير غير المحلى